

Entrenamiento de bote y 'spacing' para las escuelas de baloncesto



Guillermo (Willy) Álvarez

Entrenador superior de baloncesto. Es seleccionador navarro minibasket masculino y colaborador en el área de formación de la FNB

En este artículo se refleja un trabajo adecuado para el entrenamiento de las escuelas benjamines y minibasket de los clubes.

Son dos sesiones completas dirigidas al entrenamiento del bote y los espacios, habilidades importantes en estas edades de formación.

Introducción

¿Cómo es un deporte colectivo? En el baloncesto existen variables impredecibles, las cuales, para conseguir un objetivo, tenemos que solucionar con la mejor solvencia.

Abaurrea (1998): el jugador es intencionalmente capaz de ejecutar con éxito unas acciones y, además, puede identificarlas y describir cómo se realizaron.

La adquisición contextual de las habilidades técnicas: Las habilidades técnicas tienen sentido dentro de un contexto, y es dentro de ese contexto donde deben aprenderse y adquirir un significado completo. Lo aprendido fuera de contexto se convierte en repetitivo, imitativo y difícil de comprender dentro de un contexto de juego que todavía no se conoce.

ENTRENAMIENTO DE BOTE

Diferenciar en bloques de aprendizaje la técnica.

1- Habilidades y destrezas básicas (HyD) – control de propio cuerpo:

Desplazamientos – saltos – giros – lanzamientos – recepciones – equilibrio – coordinación – lateralidad.

2 - Habilidades y destrezas técnicas – control de balón y manejarlo:

Agarre de balón – manejo de balón – bote de balón (bote de velocidad – protección – lateral etc.) – cambios de mano – paradas – arrancadas.

3- Comprensión y percepción del entorno de juego.

Desarrollar el fundamento técnico en un control del entorno de juego, mediante juegos o ejercicios (GAMIFICACION), que sea muy variable y cambiante, en la cual obtenga una buena **transferencia** al juego real.

Facilitaremos al niño el aprendizaje del gesto técnico al principio, con una oposición relativa, que luego quitaremos poco a poco y a medida dominando.

4- Ejercicios con un entorno real de juego.

Y desarrollo en un entorno real de juego. También podemos iniciar metiendo limitaciones al opositor y al propio control del jugador que iremos quitando.

Transferencia

Se puede definir como el fenómeno a través del cual, tareas aprendidas en una situación van a influir en el aprendizaje y la ejecución de las mismas u otras tareas, en una nueva o en una circunstancia diferente.

Calentamiento y activación

Todos con balón un bote con cada mano de canasta a canasta.

En medio campo y 6,75; cambio de mano-ritmo-dirección.

VAR: Reducir el número de botes. (Bote de velocidad). Esquivando compañeros que viene de frente. (Espacios, control de compañeros y rivales).

VAR: Me encaro y trabajo fintas de salida con bote. (HyD técnicas).

Finalizaciones en calentamiento

Reducción de botes en 6,75.

Agarre a una mano y entrada. A dos manos y tiro.

Esconder el balón entrando.

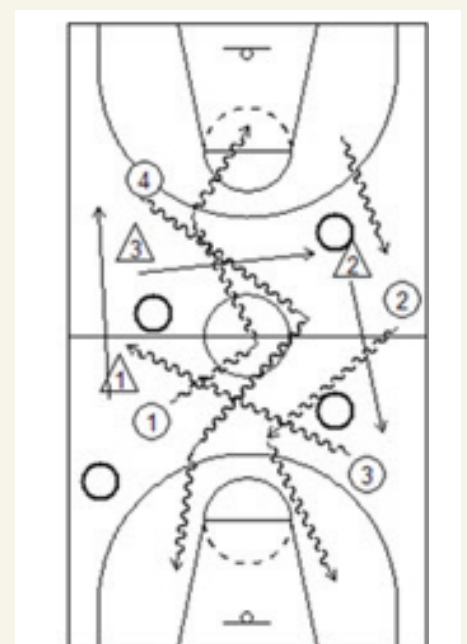
Cazadores y Conejos

4 cazadores y los 7 conejos. Se trata de ir de triple a triple o zona si no hubiese triple sin que me pillen los cazadores. Bote de velocidad y ver los espacios para que no me pille. Cuando entre en la zona hago "un solo tiro" a canasta y me vuelvo a ir a la zona del lado contrario.

VAR: Añadimos AROS en los cuales no nos puede pillar. Hacemos un STOP, con los dos pies dentro. Para trabajar paradas en 2T podemos obligar a meter un pie dentro y otro fuera. Y así también obligamos a trabajar salidas.

VAR: Si tenemos balones de plástico o goma o incluso pelotas de tenis podemos jugar que pueden pillar a los conejos tirándoles el balón goma espuma o chinos.

VAR: Podemos meter a cazadores que pillan sin balón por el campo y cazadores dentro del círculo central con balón de plástico o chinos lanzando para que esquiven los conejos los balones.



Entrenamiento de bote y 'spacing' para las escuelas de baloncesto

Trabajo oculo-manual y lateralidad. Descentralización de bote. IZDA Y DCHA

Cada niño con un balón de baloncesto y un ARO.

1- Botar el balón con una mano y con la otra meterse el aro por la cabeza hasta los pies y sacárselo por encima de la cabeza. Varias veces sin dejar de botar. (IZDA-DCHA).

2- Botar con una mano y con la otra el ARO dándole vueltas. Ojo: dependiendo de edad buscar aro más pequeño o más grande.

3- Pasar el balón por medio del aro e inmediatamente intercambiar de mano el balón y ARO. Inicio de cambios de Mano.

a. Ídem pero hacer con el balón una M con tres botes. VAR: En el suelo el aro boto en los laterales y medio.

b. Ídem pero cuando adquieran habilidad, obligar que en cada bote se cambien el aro y balón seguidas. ¿Quién lo hace 10 veces seguidas..?

4- Botar y con el aro tirarlo hacia arriba y cogerlo.

5- Hacer rodar el aro y botar a la vez e intentar cambiar el balón en V.

Por parejas un balón cada uno y ARO para los dos.

1- Botar y pasarnos el aro. (Rodando – directo – por encima de la cabeza).

2- Botar y lanzarnos el aro rodando.

3- Uno bota y otro con el aro, y el balón pasa por debajo del aro el balón en V.

a. Pasarlo por medio del aro

b. La que agarra pide cambios de dirección

Trabajo de control de balón – descentralización de balón. Oposición relativa a la hora de desarrollar las HyD técnicas. Cambios de mano y bote. Inicio al crossover.

Por parejas un balón cada uno.

Bote con la izquierda y la derecha

Cada uno con un balón por parejas.

- Chocamos la mano con el compañero y cambio de mano. Pies paralelos y por debajo de rodillas los cambios.

- Bote de balón con una mano y con la

otra tocar el suelo. Hacer cambios de mano por delante.

- Chocamos mientras adelantamos el pie contrario. Velocidad de pies y utilización de puntas de pie. (disociación de pies y manos)

- Alternar chocar con tumbarse al pitido. Adecuar el cuerpo y los pies a la exigencia técnica.

Nota: Para los jugadores más hábiles pedirles un poco más de exigencia técnica como por ejemplo cambio entre piernas o combinación de cambios.

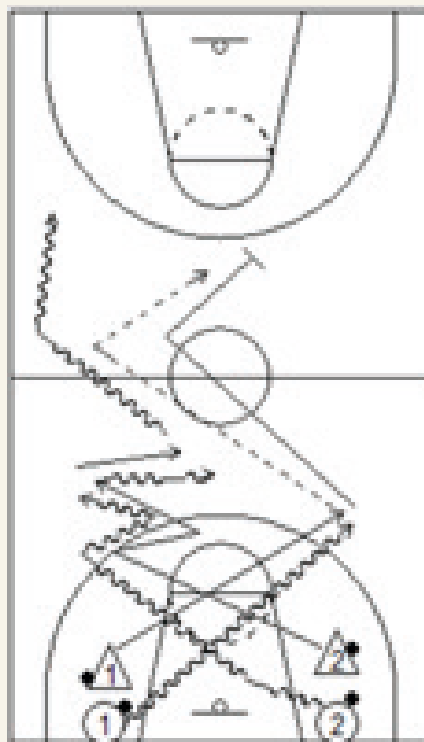
Chip

Por parejas uno se escapa y otro le pillan con el balón en la mano. Si le pillan cambian. Así hasta medio campo que el que pase atacando ataca hasta finalizar y el otro defiende.

(Cambios de rol continuo, c. de mano ritmo y dirección – bote de velocidad, escape, atrás adelante).

VAR: Si me van a pillar dejar el balón en el suelo y tocar una línea lateral para volver a coger el balón. El que la para hace lo mismo que el atacante. (Jugar sin balón y defensa hombre sin balón).

VAR: Salir desde medio campo el defensor e ir a por él. Facilitamos cambios de mano para superar.



Enfrentamientos 1c1 Variantes en cuadrantes

Por parejas los dos con balón. (Bote protección)

1. A tocar la espalda o culo.

2. A tocar las rodillas al contrario.

3. A robar el balón al compañero.

4. 1 bota con dos balones y el compañero con la mano en las espaldas a robar con los pies.

5. Jugarlo en un espacio delimitado.

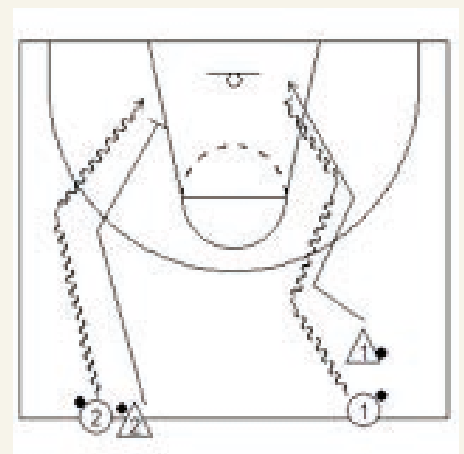
6. Ponerse por tríos a robar balones.

VAR: Si robo o tiro el balón al compañero paso a otro cuadrante.

Medio Campo 1c1

1c1 desde medio campo tanto el defensor como el ataque con balón. Para jugar tienen que dar dos golpes con el balón uno contra el otro.

Para trabajar bote con izquierda y derecha. Iniciar con defensor en un lado u otro.

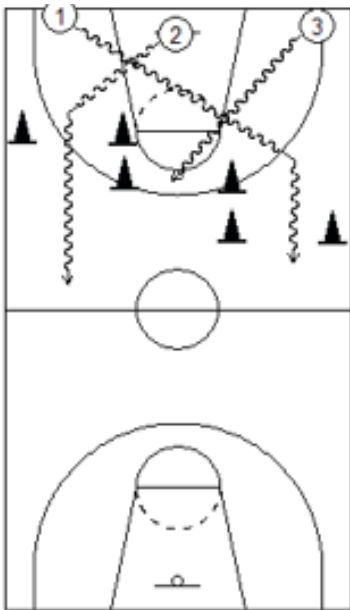


Ejercicio de 1c1 a toda pista delimitado

Parejas en 3 espacios delimitados por conos o chinos. Jugamos 1c1 en la parte que nos toca. (C. de mano - ritmo – dirección corta) superar al defensor para desarrollar la técnica individual. El defensor llevará un balón en la mano para facilitar el ataque. En medio campo paramos para recuperar la posición el defensor.

VAR: Salen las 3 parejas a la vez, el espacio sigue delimitado, si pasa una pareja por una posta las otras dos tienen que pasar por una diferente. Seguir limitando con un balón al defensor.

Entrenamiento de bote y 'spacing' para las escuelas de baloncesto



ENTRENAMIENTO DE SPACING

Buscamos el trabajo de espacios trabajando componentes de trabajo de habilidades y destrezas técnicas. A su vez, trabajamos la comprensión y percepción del entorno de juego.

Para entender el espacio tenemos que tener claro qué tipos de espacios queremos.

Dividimos en varias partes:

Espacios para poder jugar con el balón.

Espacios para poder generar espacios de juego.

Espacios para la recepción de balón.

Los jugadores benjamines quieren jugar con el balón porque quieren meter la canasta y llevarse la gloria. Pero tenemos que hacerles ver que es importante lo que generamos alrededor del balón. Para ello, durante la temporada trabajo con un feedback todo el año exaltando el trabajo de los compañeros cuando metemos canasta. Trabajo costoso y de larga duración, para ello ir teniendo claro lo siguiente:

Juego para mí o para ti.

- 1) Desmarques y pedir el balón
 - a) Ofrecer un blanco
 - b) Recepción - puerta atrás
 - c) Cortes por delante
- 2) Generar espacio de juego al balón
 - a) Jugar para el jugador con balón
 - i) Aclarado con cortes. (Corto/

paso y corto)

ii) Ponerse a la espera para recibir, atraer a mi defensor

b) Atraer la atención de otro defensor (botar entre defensas y pasar, dividir y pasar)

c) Jugar para el atacante que no lleva balón. Atraer la atención de otro defensor (botar entre defensas y pasar, dividir y pasar)

(1) Dividir y pasar

(2) Acompañar el balón

3) Conceptos individuales del juego. Pasar y cortar.

4) Toma de decisiones a la hora de leer el juego.

a) Compañero defendido o liberado para dar un pase

b) Ir directos a canasta, tengo espacios libres

c) Ocupar los espacios libres que deja el compañero. Con o sin balón

Fundamentos individuales a trabajar.

Pase

Bote.

Finalizaciones

Qué entorno tienen que controlar en estas edades. Para mí lo más importante es saber aprovechar los espacios que dejan libres los compañeros.

Calentamiento o activación

Todos con balón un bote con cada mano de canasta a canasta.

En medio campo y 6,75; cambio de mano-ritmo-dirección.

Skipping.

Talones (adelante y atrás)

Cruces de piernas en línea recta.

Sin botar rodeando cintura.

Botando.

Bote lateral sin cruzar las piernas y alejando el balón del cuerpo. Me la llevo en medio campo con la mano contraria a la que boto.

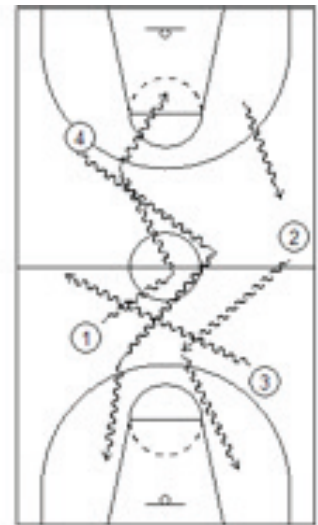
Saltos con bote (izquierda y derecha) Con 1 apoyo - bote con la mano y mismo pie.

Con 2 apoyos - salto.

Canguros - rodillas al pecho.

Alternando (2-2) - (1-1)

Balón entre las piernas. Hasta medio campo y bote a canasta.



Enanitos hasta medio campo. Idem. Cuadrúpedas. A 4 patas. Levantarse y a canasta.

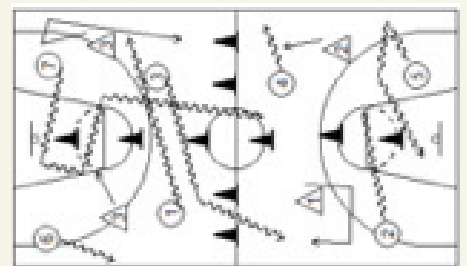
VAR: Reducir el número de botes. (Bote de velocidad). Esquivando compañeros que vienen de frente. (Espacios, control de compañeros y rivales)

VAR: Me encaro y trabajo fintas de salida con bote. (HyD técnicas)

Juego de las estaciones

Se divide el campo en 4 cuadrantes. Un defensor en cada cuadrante que tiene que pillar a la gente que está en su lado. Los que se escapan van de cuadrante a cuadrante sin ser pillados.

Bote de velocidad - c. de mano - ritmo - dirección.



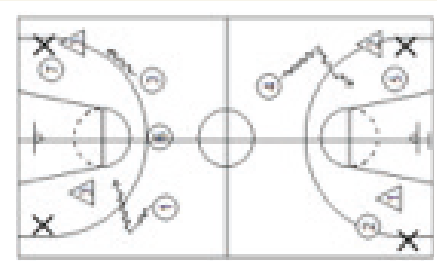
Percepción espacios para escapar. Trayectorias de compañeros y rivales. Ocupar espacios libres.

VAR: Los defensores con balón también, y si pillan cambio de rol (Como el chip)

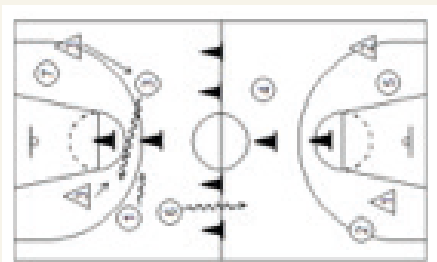
VAR: Tienen que conquistar una marca los que van botando sin que les pillen que está en cada esquina de

Entrenamiento de bote y 'spacing' para las escuelas de baloncesto

los cuadrantes. Inteligencia espacial cuando va un jugador a ocupar un espacio. Ver cuándo el defensor está centralizado en otra persona. Ocupar el espacio.



VAR: Los que se escapan sólo pueden pasar por un espacio delimitado para escapar. (Búsqueda de espacios). Sólo pueden pasar uno por los espacios delimitados.



El tesoro

Por parejas o tríos en cada cuadrante. Trabajo de pases sin que se caiga el balón. Cada vez que paso tengo que tocar un pivote del cuadrante que estoy. Intentar tocar el pivote del lado contrario que paso. Si paso a la izda toco la derecha. Si paso hacia la línea de medio campo toco los de la línea de fondo.

Si se me cae el balón dejarlo en el suelo y el equipo que defendía rápidamente ataca.

VAR: Ir tocando sin botar los pivotes del cuadrante. Trabajo para desmarcarme.



VAR: Misma idea pero con superioridad ofensiva. Si no tengo a nadie a quien pasar paso al compañero liberado. 3c2.

VAR: Un entrenador en medio de los cuadrantes. Cada vez que no pueda dar un pase al compañero le damos a E. E jugará con el lado contrario.

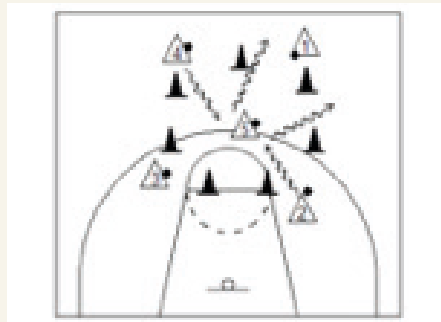
VAR: A pasar 3 pases en cada cuadrante mínimo. Un equipo en un cuadrante y otro en el otro cuadrante. Es un 4c4 pero no pueden ocupar el cuadrante contrario. Ir cambiando el balón de cuadrante a cuadrante.

El Círculo

Hacemos un círculo grande mediante chinos. Equipos de 5 con balón botando intentando no chocarme con el compañero.

VAR: Cruzar el círculo sin chocarme con nadie.

VAR: Fuera del círculo y botando con los pies mirando hacia el centro del círculo. CADA VEZ QUE ENTRE CAMBIO DE MANO. Trabajamos bote lateral hacia la derecha e izquierda. Cuando vea liberado el espacio cruzo con bote



por el centro.

VAR: Ídem pero aguanto en el centro hasta que llegue un compañero que cambiará e irá fuera.

VAR: Una persona dentro del círculo (con o sin balón) se trata de pasar por el medio sin que me pillen.

VAR: Dentro del círculo a robar o sacarle el balón fuera del círculo.

Juega por el lado contrario.

Por parejas. Uno debajo del aro de espaldas a canasta. 2 en línea en 6,75. 1 se lanza el balón hacia un lado y juega reverso cerca de canasta 1c0, 2 tiene

que salir por el lado contrario y hacer una entrada a canasta. Insistir en las salidas, cruzadas o abiertas, y reducir el número de botes. Y en poste bajo trabajo de reverso con finalización con gancho o encarar fintar y salida. VENTAJAS EN PASO CERO.

VAR: Añadimos oposición. 1c1 en las dos acciones. Podemos meter una oposición primero al defensor, como



por ejemplo un balón en la mano.

Medio Campo 1c1

Ocupar espacios liberados.

Tres espacios para jugar 1c1. El objetivo es pasar por las postas que te corresponden antes de jugar a canasta. El defensor va con balón en la mano. Ver los espacios por donde voy a jugar. VAR: Empezamos a jugar los 3 a la vez. Puedo pasar por el lado que yo quiera, pero si ha pasado el compañero de al lado por una posta, yo tengo que pasar por otra diferente.

1c1 desde medio campo, tanto el defensor como el ataque con balón. Para jugar tiene que dar dos golpes con el balón uno contra el otro. Cada uno por donde quiera. OCUPAR ESPACIOS LIBRES QUE DEJA EL COMPAÑERO.

VAR: Reducir los espacios de juego por ejemplo desde 6,75 e ir reduciendo los botes.

VAR: El atacante de espaldas y para jugar tiene que trabajar pies de pivote y jugar.

